**Тема: «Секреты здоровья»**

**Класс**: 1

**Направление:** здоровьесберегающее

**Цель:** создать условия для актуализации знаний учащихся о здоровье.

**Задачи:**

**-Образовательная:** сформировать представление о здоровом образе жизни, сформировать умение систематизировать и актуализировать информацию полученную на занятии.

**-Развивающая:** способствовать развитию творческого мышления у учащихся умение излагать свое мнение, обсуждать делать выводы, сотрудничать, работать с источниками информации.

**-Воспитательная**: обеспечение условий воспитания чувства ответственности за свое здоровье и других.

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент**

-Здравствуйте, ребята! Я рада вас всех видеть на нашем с вами занятии . давайте посмотрим друг на другу и улыбнемся каждому, пускай это хорошее настроение останется у нас до конца дня.

**II. Целеполагание**

-Ещё издавна люди подметили, что самое главное богатство человека – это здоровье. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех её проявлениях. Разрушить своё здоровье легко, купить – невозможно ни за какие деньги. Поэтому мы поговорим о том, как сохранить и сберечь своё здоровье, и укрепить его.

**Игра «Соедини пословицы»**

-Соедините пословицы о здоровье. Прочитайте их. Как вы их понимаете?

*- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.* *- Береги платье с нову, а здоровье – смолоду.* *- Болен – лечись, а здоров – берегись.*

-Ребята, как вы думаете, какова тема нашего сегодняшнего занятия? *(Тема нашего занятия «Секреты здоровья»)*

-Молодцы, ребята! Тема нашего сегодняшнего занятия «Секреты здоровья». Сегодня на занятии мы узнаем секреты правильного питания. Узнаем о вреде нездоровой пищи. Будем выполнять различного вида упражнения и игры.

**III. Основная часть**

**Просмотр видеоролика «Питайся правильно.»**

-Для того, чтобы нам было легче разобраться в теме сегодняшнего занятия и легче выполнять различные задания, я предлагаю вам просмотреть видеоролик «Питайся правильно».

-Итак, ребята, вы просмотрели видеоролик. Скажите, что нового вы узнали? *(Учащиеся высказывают свои предположения)*

-Какие продукты, представленные в видеоролике, являются вредными для организма человека? (*Газированные напитки, чипсы , различного вида фаст-фуды)*

-Как они могут навредить организму*? (Эти продукты влияют ухудшающие изменения в организме и теле человека)*

-Какие продукты, представленные в видеоролике, являются полезными для организма человека? *(Свежие овощи, крупы, вода)*

-Как они влияют на организм человека? *(Эти продукты улучшают работоспособность человека, активизируют его мозговую деятельность, повышают физическую активность)*

-Какой вывод мы можем сделать, после просмотра видеоролика? *(Мы можем сделать вывод, что человек, употребляя в свой рацион здоровую пищу, выглядит и чувствует себя более здоровым активным)*

**Игра «Предметы личной гигиены»**

-А сейчас поговорим о еще одно составляющей здоровья. А для начала отгадайте загадки.

Гладко, душисто,
Моет чисто.
Нужно, чтоб у каждого было.
Что это такое?*(мыло)*

Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Микробов всех повыгнала*. (зубная щётка)*

Говорит дорожка - два вышитых конца:

Помойся хоть немножко, хоть грязь ты смой с лица!
Иначе, ты в полдня испачкаешь меня.*(полотенце)*

Хожу ,брожу не по лесам,
А по чёлкам, волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у хищных медведей.*(расчёска)*

-А как можно обобщить все эти предметы? *(Все эти предметы- это предметы личной гигиены)*

-Ребята, а какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи? Разделите их на две группы*. (Зубная щетка, полотенце, расческа- это предметы, которые должны быть личными, а мыло- общим)*

**Упражнение «Мой распорядок дня»**

-Ребята, у вас у каждого на столе лежат таблицы. Я предлагаю вам составить свой распорядок дня в предложенной мною таблицей.

-Помните! Правильный режим дня состоит из чередования отдыха и работы.

-А сейчас, прочитайте каждый свой распорядок дня.

-Посмотрите, на сколько ваши дни разнообразны, но заметьте, что в первой половине дня, мы все с вами встречаемся в школе на уроках.

**Упражнение «Вредные продукты»**

-Здоровое питание- одна из основ здорового образа жизни.

-Какое питание можно назвать правильным? *(Учащиеся высказывают свои предположения)*

-Надо употреблять в пищу только полезные продукты.

-Основу питания должны составлять крупы, каши, овощи фрукты, молочные и кисломолочные продукты, мясо, рыба, яйца.

-Питание должно быть разнообразным, регулярным, умеренным.

**IV. Подведение итогов**

**-**А сейчас ребята, я предлагаю каждому составить памятку «Секреты здоровья»

-У вас на партах лежат листочки, запишите на них основные правила ведения здорового образа жизни.

-Ребята, что нового вы сегодня узнали в ходе занятия? (*В ходе занятия мы узнали об основных составляющих здорового образа жизни. О вреде нездоровой пищи, пользе правильного питания)*

-Ребята, если вам все было понятно в ходе занятия и интересно работать, то покажите ладошку, если же вы что то не поняли в ходе занятия и вам не понравились игры и упражнения- покажите кулачок.